

no.60
R5.7



社会医療法人社団 沼南会

沼隈病院
常石医院

おおぞら

開設10周年
まり高齢者複合施設 山南



おかげさまで、まり高齢者複合施設 山南は今年で開設10周年を迎えました。

まり高齢者複合施設 山南は、山南クリニック、まりデイケア山南、まりショートステイ山南、まり介護付高齢者住宅山南を併設し、2013年5月1日に事業を開始いたしました。

利用者様の笑顔を少しでも多く引き出せる支援ができるよう、また、この施設に来て良かったと思っていただける施設になれるよう、職員一同力を合わせて努力してまいります。引き続きご支援の程、よろしくお願いいたします。

まり高齢者複合施設 山南 管理者 看護部長 井上 治江

【沼南会理念】

私たちは、医療・看護・介護のトータルサービスで、地域のみなさまが笑顔でいきいきと人生をおくることができるよう支援します。

【沼隈病院理念】

私たちは、急性期医療から在宅医療までのトータルケアで、地域のみなさまの健康と安全な生活を支援します。

【患者のみなさまの権利】

1. 個人の尊厳と安全で安心な医療を平等に受ける権利
2. インフォームドコンセントと自己決定の権利
3. 診療情報の提供を受ける権利
4. プライバシーの保護と機密の保持の権利

大切にしよう！ 驚きの腸内細菌

社会医療法人社団 沼南会
沼隈病院 副院長
循環器内科
山田 信行



私は循環器の病気が専門の内科医です。今回は門外漢ですが腸内細菌と病気とのかかわりについて述べたいと思います。

10年前位になりますが、抗菌薬(抗生物質)の使い過ぎで生じたクロストリジウム・ディフィシルという細菌による感染症(CD感染症)(下痢が持続)で何をやっても改善しない難治症例では健常者の便移植が効果的であり、加えて便移植すると性格まで変化(マウスの実験)するということを知ったことが、私が腸内細菌に興味を抱いたきっかけです。その頃から糞便中の細菌の遺伝子解析ができるようになり、それに伴い腸内細菌と脳をはじめとする臓器や病気との関連性が急速に明らかになってきました。

1. 人と微生物、共存の歴史

人は人類誕生以来、微生物とお互いに持ちつ持たれつで共存・進化してきました。腸内細菌とは私たちの腸内に住む微生物のことで、人は細菌に生存に快適な環境を提供する代わりに、腸内細菌はビタミンをはじめとする人に必要な栄養素の生成や、腸を動かしたり守ったりする酢酸や酪酸、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンなどの神経伝達物質を作り、免疫力を高め体に害を及ぼす細菌やウィルスの繁殖を抑えて人の体を健康に保ってくれています。

生きていくうえで欠かせない、ある栄養素は、人は自分自身では作ることができず、その製造を腸内細菌に全面的にゆだねています。健康状態では、腸内細菌の多様性が高く、腸内を酸性に保つビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢で、悪玉菌が少数ですが、このバランスが崩れると様々な病気にかかりやすくなります。

2. 腸内細菌の乱れを引き起こす要因と病気

腸内細菌の乱れに関係すると考えられる病気は腸疾患だけでなく驚くほど多岐にわたり、現在分かっているだけでも、肥満、糖尿病、動脈硬化性疾患、腸疾患(セリアック病・潰瘍性大腸炎・CD感染症・大腸がんなど)、アレルギー疾患(花粉症・アトピー性皮膚炎・食物アレルギーなど)、自己免疫疾患(関節リウマチなど)、心の病気(うつ病・不安障害・自閉症・注意欠陥障害など)、脳神経疾患(パーキンソン病や一部の認知症など)などがあります。こういった病気は1950年ごろから増え始め1980年以降から急増し21世紀病とも呼ばれています。

なぜ増えてきたのでしょうか？一部の要因として**抗菌薬の多用**による腸内細菌バランスの乱れと、善玉菌の餌になる**食物繊維摂取不足**が指摘されています。今まで肥満は食べ過ぎと運動不足による生活習慣病と考えられていましたが、実は抗菌薬投与に伴う腸内細菌の異常に

よって私たちの脳がコントロールされて起こる、食欲が抑えられなくなる病気(レプチン耐性)である可能性が高いことが指摘されています。花粉症や食物アレルギーも急増しています。アレルギー体質になるかどうかは乳幼児期に決まります。乳幼児期(特に生後18か月以内)の抗菌薬の使用、行き過ぎた清潔な環境下での育児、食物繊維摂取不足などにより腸内細菌叢が変わることが一因と考えられています。がん免疫療法の効果にも腸内細菌の多様性が影響します。長距離走の能力にも腸内細菌が影響していそうです。パーキンソン病(便秘が先行することが多い)と一部の認知症は腸の中でレビー小体という異常タンパクが過剰に作られ迷走神経を伝わって脳に運ばれて脳神経細胞に沈着して病気を引き起こしているのではないかと推測されています。幸せホルモンであるセロトニンは大部分が腸で作られ脳で働いています。腸内細菌と脳は密接に結びついており「腸脳相関」と呼ばれています。

3. 腸内細菌の多様性を保つ食生活を

長寿の方々は豆類・野菜・魚介類中心の食生活で、腸内には酪酸産生菌が多くいます。長生きするためには**腸内細菌の多様性を保つ**ことが大切ですが、日本人の同一家系3世代調査では過去数十年で腸内細菌の多様性が大きく失われてきており要注意です。特に60歳を過ぎると腸内細菌の多様性が失われ有害物質を作る腸内細菌が増えます。老化は腸から始まるともいわれています。抗菌薬の使用を必要最小限にして、水溶性の食物繊維、オリゴ糖、オメガ3系脂肪酸であるEPA/DHA/ α -リノレン酸を多く含む食品(青魚・鮭やエゴマ油・アマニ油など)を十分にとり、ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・発酵食品などで善玉菌を腸に送り込むなど、人にとって良い腸内細菌を育てるための食事に気を配ることが大切です。

腸内細菌叢を育てる食品・栄養素

(1) 水溶性食物繊維

水に溶ける性質を持ち、善玉菌の餌になる

ごぼう、海藻類、麦
など

(2) 発酵食品

善玉菌の餌になる・悪玉菌の増殖を抑える

味噌、ヨーグルト、納豆
など

(3) オメガ3系脂肪酸*1

抗炎症作用があり、善玉菌が増える環境を整える

青魚、鮭、エゴマ油、
アマニ油
など

(4) オリゴ糖

善玉菌を増やす

バナナ、玉ねぎ
など

*1 EPA、DHA、 α -リノレン酸

超音波検査ってどんな検査??

沼隈病院 検査課
臨床検査技師/超音波検査士
廣川 育世

痛みのない検査で、機器もイロイロ

超音波検査はエコー検査とも呼ばれます。安全性が高く、痛みを伴わずにリアルタイムで体の中を観察できるため、救急の現場でも活躍しています。

私たちが検査で使用している機械は小型の冷蔵庫ほどの大きさのようですが、ポケットに入るような小型の機器もあります。

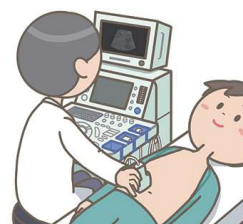


どうやって検査するの？

検査中は、超音波が伝わりやすいように体の表面に検査用ゼリーを塗り、超音波の出る機械を体に対して検査を行います。

当院で施行している主な検査部位は腹部、心臓、血管、乳腺、甲状腺です。検査時間は内容によって異なりますが、おおよそ15～30分程度です。

特に腹部超音波検査はなるべく空腹時に検査するのが好ましいです。



※腹部超音波検査を行っているイメージです

超音波検査でわかること

甲状腺

甲状腺の大きさ・
腫瘍の有無

心臓

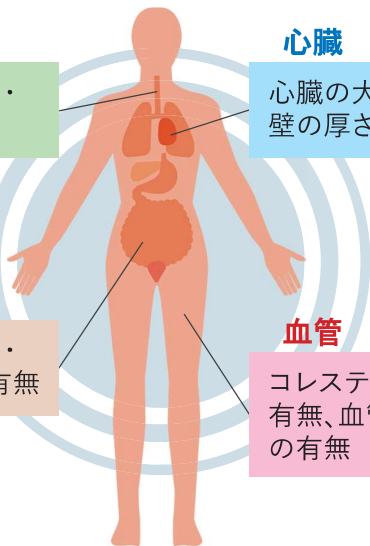
心臓の大きさや動き、
壁の厚さ、血液の流れ

腹部

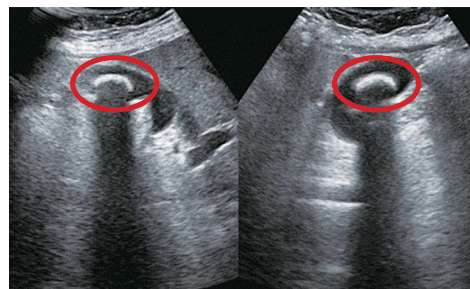
各臓器の大きさ・
腫瘍や結石の有無

血管

コレステロールの塊の
有無、血管内の血の塊
の有無



実際の検査の画像



この2枚の画像は、腰部超音波検査で異なる角度から撮影したものです。胆嚢内におよそ2.3cmの大きな結石があることがわかりました。

経年観察することで、大きさや数、動きなどの変化を確認していきます。

検査課より

沼隈病院には、超音波検査医学会認定の
超音波検査士（消化器領域、循環器領域）
の資格を持つ技師が在籍しています。
検査について不安なこと、気になること
など何でもご相談ください♪



★ Check ★

超音波検査は臨床検査技師であれば行うことができますが、より高い技術と専門的な知識を持つ超音波検査士がいるので安心して検査を受けていただけます！

まり訪問看護ステーション



訪問看護サービスってなんだろう？

看護師が患者さまのご自宅に訪問し、その方の病気や障がいに応じた看護を行うサービスです。
健康状態の悪化防止や、回復に向けてお手伝いします。
主治医の指示があれば、病院と同じように医療処置も行うことができます。

Q. 誰に相談したらいいですか？

A. 訪問看護を開始するためには、主治医からの指示が必要です。
まずは主治医にご相談ください。もしくはお近くの地域包括支援センターや居宅介護支援事業所でも相談に乗っていただけますし、直接訪問看護ステーションにお越しいただいてもお話をうかがうことができます。

Q. まり訪問看護ステーションについて教えてください。

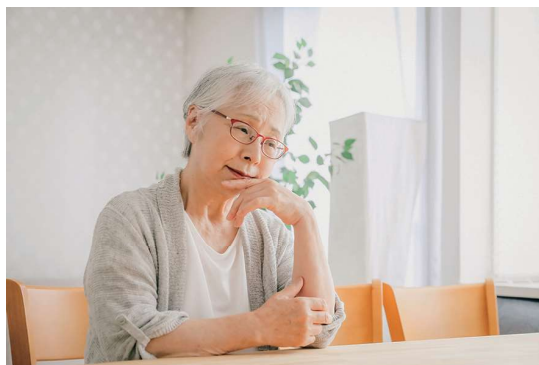
A. まり訪問看護ステーションには20代～60代の男女合わせて7名の看護師が在籍しています。
24時間電話相談を受けることができる体制をとっていますので、時間を問わず緊急時にも安心してご相談いただけます。
身体の状態やご自宅での療養状況、また必要に応じてご家族からの相談内容についてなど、主治医と密に連絡をとり連携してケアを行います。

たとえばこんなお悩みありませんか？

薬の管理が難しい。

血圧・身体の調子が
気になるから定期的
にみてほしい。

家族を自宅で看取り
たいので医療者に手
伝ってほしい。



自宅で過ごしたいけど、
病気もあるし1人暮らし
だから不安だなあ。

処置をしてほしい。

自宅で家族を介護したい
けど、初めてのことで何を
どうしたらよいのか・・・。

**まり訪問看護ステーションにお任せください！
住み慣れたご自宅で安心して過ごせるよう、私たちがお手伝いいたします。**

いただいたご意見を一部抜粋してご紹介いたします。

母の生前は、大変お世話になりました。
 コロナ渦の最中、自宅で過ごしたいとの母の希望は、まり訪問看護ステーションの皆様の
 お力添えなしには実現しませんでした。
 深夜・早朝にも関わらず迅速な対応を下さり、
 とても心強く思っておりました。
 皆様の職務に臨まれる姿勢は、仕事という括
 りを超えて志を持っていなければ全うできな
 いもので、皆様の志に触れて豪を啓かれる
 思いでした。
 お陰様で、兄弟3人揃って手を握って旅立ち
 を見送ることができましたこと心より感謝い
 たします。

「こんにちは」、いつも明るく元気よく訪問して
 くださり、その第一声を聴くだけでとても安心
 したのを覚えています。仕事は優しく丁寧に、
 だけど手際はよくて早い。本当に母のことは
 安心してお任せできました。介護者の話も、
 母の話も、じっくり一生懸命聴いてくださり、
 どれだけ救われたか、本当にありがたかった
 です。母は最高の看護を受けさせていただき
 ました。皆様の努力のおかげです。母の最期
 の言葉は「ありがとう」。きっと皆さまにもお
 礼がいったかったのだと思います。
 「ありがとうございました」
 皆様、お体大切にされてお仕事頑張ってください。

私は、介護の仕事をしていましたが、家での
 看取りはとても不安がありました。
 家の中にほかの人が入って頂くことも、少し
 抵抗がありました。
 でも、毎日来て頂く中、どの方が来られても
 家族への気配り等さりげなく有り、全く嫌な
 気持ちにもならず、それより毎日朝・夕2回
 来て頂く時間が主人も私もとても楽しみに
 待っている感じでした。
 点滴のやり方、薬の使い方、他にもなんでも
 聞いたことはきちんと答え教えて下さることで
 不安がずいぶん軽減しました。



サービスの内容例 下記の他にも、医師の指示のもと必要な看護を行います

病状の観察	おむつ交換	痰の吸引	褥瘡防止と処置
血圧測定	経管栄養注入	浣腸	人工肛門等のパウチ交換
お薬管理	保清(清拭、洗髪)	点滴・インスリン注射	ご家族・ご本人への相談助言



まり訪問看護ステーション

広島県福山市沼隈町中山南1387番地
 TEL:084-988-0070 FAX:084-988-1765





皆さん、神楽をご覧になったことがありますか？
石見神楽は、衣装が艶やかで舞もとても迫力のあ
る神楽です。私は、子どもの頃からそんな石見神楽
を観て育ちました。

そんな私が 30 数年前に藤江町に嫁ぐことになり、
ここではじめて備後神楽を知りました。備後神楽は
衣装も地味で、石見神楽を観て育った私には迫力
も物足りない感じでした。

しかし、地元の伝統を守っていく若い人たちの頑
張りや、年ごとに衣装も良くなっていく様子を見てい

るうちに、徐々に備後神楽にも愛着が湧いてゆきま
した。息子3人が神楽舞となってからは、もはや追っ
かけのようになっています。

コロナ前には、この沼隈地域にも舞に来たことが
あります。

今年は秋祭りをされる地域も多いと思いますので、
もしお近くの神社で神楽があるようでしたら皆さんも
ぜひご覧になってみてください。

これが私の“推し”です。

NEXT

井上卓治さんへ続く！
お楽しみに♪

職種紹介企画第3弾 //

介護福祉士 Care Worker

専門的な知識・技術によって、心身の状況に応じたケアを行う介護のスペシャリスト

Professional



介護業界唯一の“国家資格”として

介護福祉士は、日常生活を送るのに支障がある方が、そ
の人らしい生活を送ることができるよう食事・入浴・排泄
などの支援をしていくお仕事です。それ以外にも、身体面
や精神面にも配慮し適切なケアを提供するため、介護を
受ける方の些細な変化にも気づける“目”が必要です。
介護福祉士の資格は介護業界唯一の国家資格であり、

介護職として3年以上の経験と実務者研修を修了したの
ち、試験に合格することで取得できます。

沼隈病院グループにはそんな介護福祉士が約125名在
籍しており、介護のスペシャリストとして各施設で活躍し
ています。適切な知識と技能に基づき、介護を受ける方
の目線に立った介護の提供を心掛けています。

■ 外来診療案内 ■

2023.7.1 現在

沼隈病院

084-988-1888

午前 受付≫9:00～12:30
診療≫9:00～13:00

午後 受付≫17:30まで（眼科は16:00まで）
診療≫14:30～18:00

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
小児科	午前	高橋	高橋	高橋	高橋	—	高橋（第2） 12時まで
	午後	高橋	高橋	高橋	高橋	—	—
内科	午前	申 山田	まりこ 橋高	太田 三上 山口	山田 申	まりこ 山田	三上 橋高
	午後	橋高	山田 河野博 （消化器）	まりこ 16:00～ 山口	山田	申 橋高 河野博（消化器）	—
総合診療	午前	小池	小池	—	小池	予約 小池	—
	午後	—	小池	—	—	—	—
外科	午前	—	檜谷義 川真田	檜谷義	—	岩川（消化器） 川真田	—
	午後	川真田 小島（消化器） 16:30まで	—	—	小島 16:30まで	—	—
整形外科	午前	金川	金川	予約 檜谷興 最終水曜休診	檜谷興	檀浦	専門医
	午後	檜谷興 15:00～16:30 を除く 受付は17時まで 《金川》	予約 松下 《金川》	予約 檜谷興 13:30～14:30 最終水曜日休診 受付は14時まで	檜谷興 受付は17時まで	予約 檜谷興 13:30～15:00 受付は14時半まで 檀浦（ｽﾎｰﾂ外来） 16:00～	—
形成外科	午前	江藤 9:30～	—	—	江藤 9:30～	—	江藤 9:30～
	午後	—	江藤	—	江藤	—	—
脳外科	午前	—	—	申 （もの忘れ外来）	—	—	専門医 9:00～12:00
	午後	—	—	専門医 16:30～17:30	—	申	—
耳鼻科	午前	専門医	—	専門医	—	専門医	—
	午後	専門医 14:00～16:30	—	専門医 14:00～16:30	—	専門医 14:00～16:30	—
泌尿器科	午前	—	—	—	予約 三好 10:00～12:30	三好 10:00～12:30	三好 10:00～12:30
	午後	—	—	—	三好 総合診療 14:30～17:00	《三好》 総合診療 14:30～17:00	—
婦人科	午前	河野里	河野里	河野里	—	—	—
皮膚科	午後	榎野（第4）	—	—	—	—	—
眼科	午後	—	—	—	専門医 （第1・2・4）	—	—
内視鏡	午前	予約 小島	予約 河野博	予約 小島	予約 小島	予約 河野博	予約 専門医

※《》は手術に入っている場合があります。
※ 予約 は予約が必要です。

沼隈病院 歯科

084-980-8241

午前 受付≫9:00～11:30*
診療≫9:00～12:30

午後 受付≫17:30まで*
診療≫13:30～18:00

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
歯科	午前	檜谷拓	檜谷拓	檜谷拓	檜谷拓	檜谷拓	檜谷拓
	午後	檜谷拓	檜谷拓	檜谷拓	檜谷拓	檜谷拓	檜谷拓

※ 初診の方：午前診療は11時、午後診療は17時までの受付となります。

常石医院

084-987-0045

午前 受付≫9:00～12:30
診療≫9:00～13:00

午後 受付≫17:30まで
診療≫16:30～18:00

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
内科・小児科	午前	まりこ	申	—	—	—	—
外科・整形外科	午前	檜谷義	明石	—	—	—	—
総合診療	午前	—	—	明石	檜谷義	明石	—
	午後	明石	明石	明石	明石	明石	—

介護老人保健施設ぬまくま デイケア まりデイケア山南

2023年6月～

絵

画

教

室

はじめました。

沼隈町在住の画家 渡壁公義氏を講師として
お招きし、季節の花や野菜などを題材とし
た“味のある”絵葉書を作成しています。



絵画教室開催日時

- ◆ 介護老人保健施設ぬまくま
毎週木曜日
10:30～12:00
☎ 084-988-1165
- ◆ まりデイケア山南
毎週火曜日
10:30～12:00
☎ 084-988-1762

どちらも新規受け入れ可能です。ご興味のある方は担当の
ケアマネジャーまたは上記連絡先へご相談下さい。

施設利用者様と一緒に季節を感じ、
コミュニケーションや制作を通じて気
持ちは素直に表現出来る。
そんな豊かな時間を共有できる様一
生懸命お手伝いしたいと思います。
よろしくお願いいたします。



渡壁 公義氏

《院内に掲示中の渡壁氏の作品》



1階
エレベーター前



1階
外来待合

常勤・パート

職員大募集！

沼隈病院グループでは、職員を募集しています。
右に記載の募集職種以外でも、お気軽にお問い合わせ
合せてください♪

経営管理部 (084) 988-1995

【募集職種】

医師
看護師
看護師（オペ室）
准看護師
作業療法士
言語聴覚士
介護支援専門員

介護士（看護補助者）
介護福祉士
診療情報管理士
介護事務
診療放射線技師（パート）
介護助手（パート）
看護学生

※実地見学・オンライン見学も随時おこなっております。

社会医療法人社団 沼南会

沼隈病院 ☎(084)988-1888

常石医院 ☎(084)987-0045

介護老人保健施設 ぬまくま
(通所リハビリテーション)

☎(084)988-1165

社会福祉法人 まり福祉会

地域密着型特別養護老人ホーム まり沼隈
ショートステイ まり沼隈 ☎(084)980-8011

まりホーム 熊野 グループホームぬまくま
☎(084)959-1166 ☎(084)987-4115

まりホーム 内海 まりデイサービス内海
☎(084)986-2255 ☎(084)986-2200

求人のお問い合わせ

沼隈病院 検索

沼南会 経営管理部

〒720-0402 福山市沼隈町大字中山南469-3
TEL(084) 988-1995 FAX(084) 988-1996
honbu@shounankai.com

まり高齢者複合施設 山南 ☎(084)988-1767

山南クリニック まり訪問看護ステーション
まり介護付高齢者住宅 山南 (訪問リハビリ)
まりショートステイ 山南 まり訪問介護ステーション
まりデイケア 山南

まり居宅介護支援事業所 ☎(084)988-0065



沼隈病院は、救急指定を受けた
24時間診療の病院です。

急病やケガの場合は、休日や
18時以降も受け付けております。

